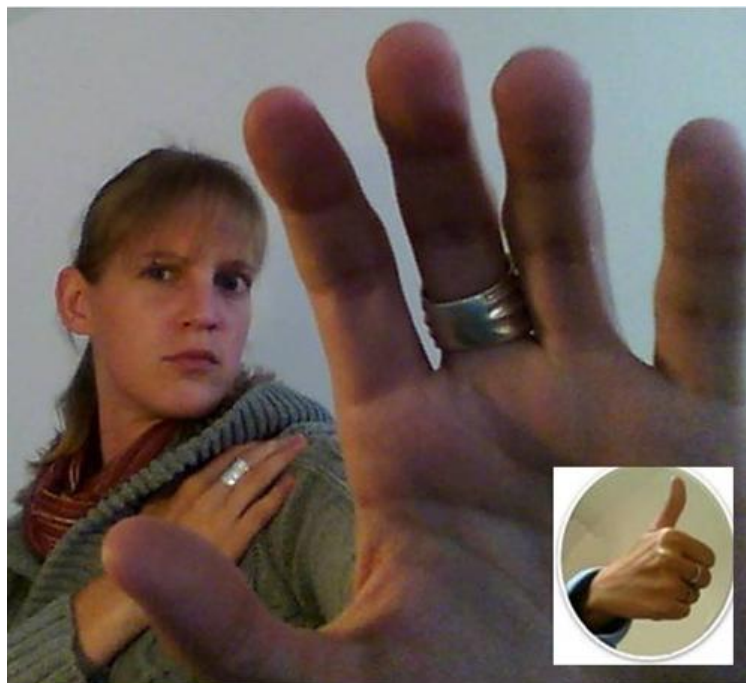




# Visa pour le net



## Vie relationnelle affective et sexuelle



## 22. Se protéger des abus sexuels

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/se-proteger-des-abus-sexuels/>

## Table des matières

1.	Se protéger.....	3
2.	Les zones d'intimité .....	5
3.	Oser dire "Non ! " .....	8
4.	Victime ou coupable ? .....	11
5.	Les secrets, bons ou mauvais ? .....	24
6.	Abus sexuel : ressenti des victimes .....	27
7.	Qui peut aider en cas d'abus ? .....	30
<hr/>		
8.	Dictionnaire : pour bien comprendre .....	32
9.	Partenaires .....	42
10.	Références .....	42
11.	Auteurs du texte .....	43

## 22. Se protéger des abus sexuels

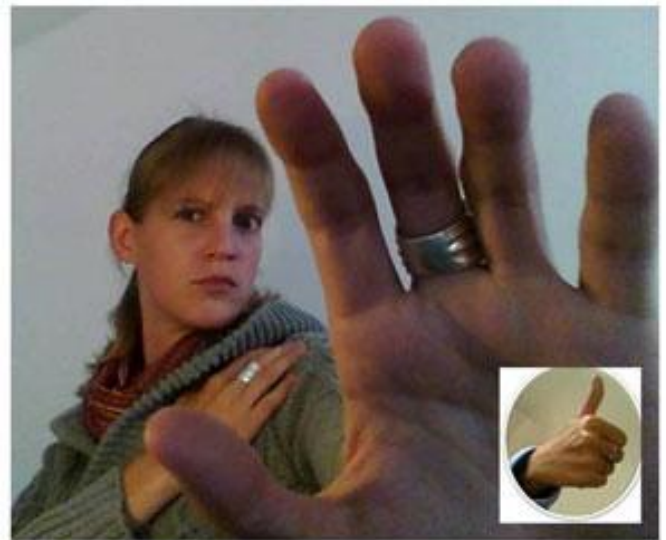
### 1. Se protéger

Dans cette fiche,  
nous allons voir ensemble  
comment se **protéger**  
des situations **d'abus sexuel** :

- en connaissant sa zone d'intimité
- en apprenant à dire  
quand on n'est pas d'accord ;
- en apprenant à **éviter**  
ces situations en se protégeant ;
- en expliquant également  
ce qui se passe quand on est  
**victime** d'abus sexuel ;
- comment on doit réagir,...

Pourquoi est-ce si important  
de **connaître** toutes ces choses ?

Parce que les personnes qui ont  
un **handicap mental**  
ont encore plus de **risques**  
que les autres, malheureusement,  
de vivre une situation **d'abus sexuel**.  
Il est donc très important  
de leur **apprendre** à s'en **protéger**.



Apprendre à se protéger des abus sexuels

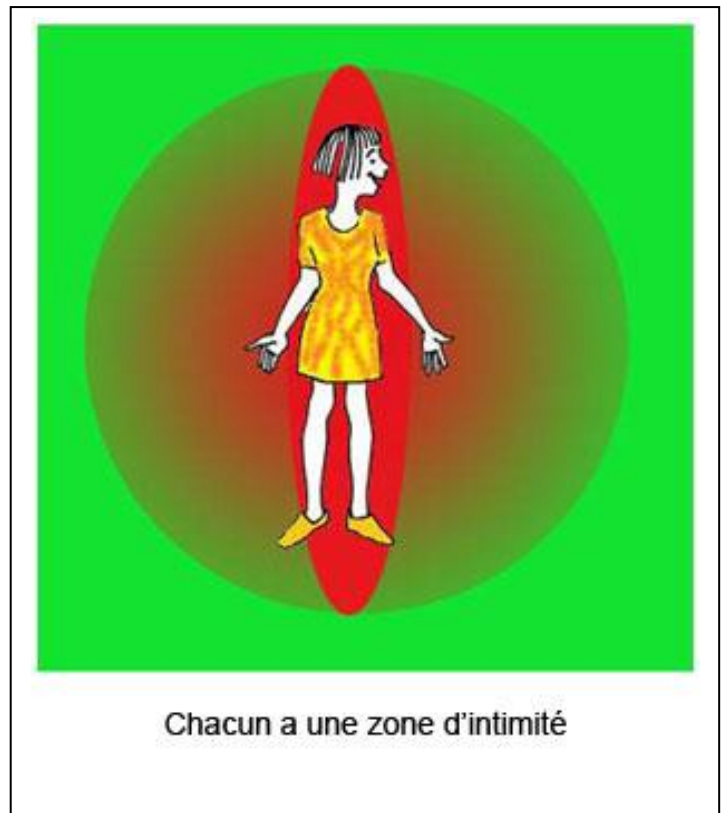


Apprendre à se protéger des abus sexuels  
quand on a un handicap



## 2. Les zones d'intimité

Quand on veut bien se faire **respecter** par les autres,  
il est important d'**apprendre** à leur dire  
quand on trouve  
qu'ils dépassent les **limites**  
et nous mettent **mal à l'aise**  
parce qu'ils sont trop proches de nous.



Certaines personnes aiment  
qu'on vienne tout près d'elles ;  
d'autres ne se sentent pas bien  
quand on s'approche trop d'elles.  
Chaque personne  
a sa propre **zone d'intimité**.  
C'est un espace autour de nous  
où seules les personnes très **intimes**  
peuvent s'approcher  
sans qu'on ne se sente **mal à l'aise**.





Par exemple, je n'aimerais pas que le boulanger me prenne dans les bras quand je rentre dans son magasin alors que je ne le **connais** même pas. Mais si mon **amie** me prend le bras, quand on se promène toutes les 2, cela ne me dérange pas.



Exemple où la zone d'intimité d'une personne n'est pas respectée par une autre

C'est important de pouvoir dire à l'autre quand on le trouve trop proche pour pouvoir être **respecté** parce que l'autre ne s'en rend pas toujours compte tout seul si on ne le lui dit pas clairement. Chacun a sa propre façon de vivre la **proximité physique**, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » distance.



Connaître sa zone d'intimité et l'expliquer à d'autres

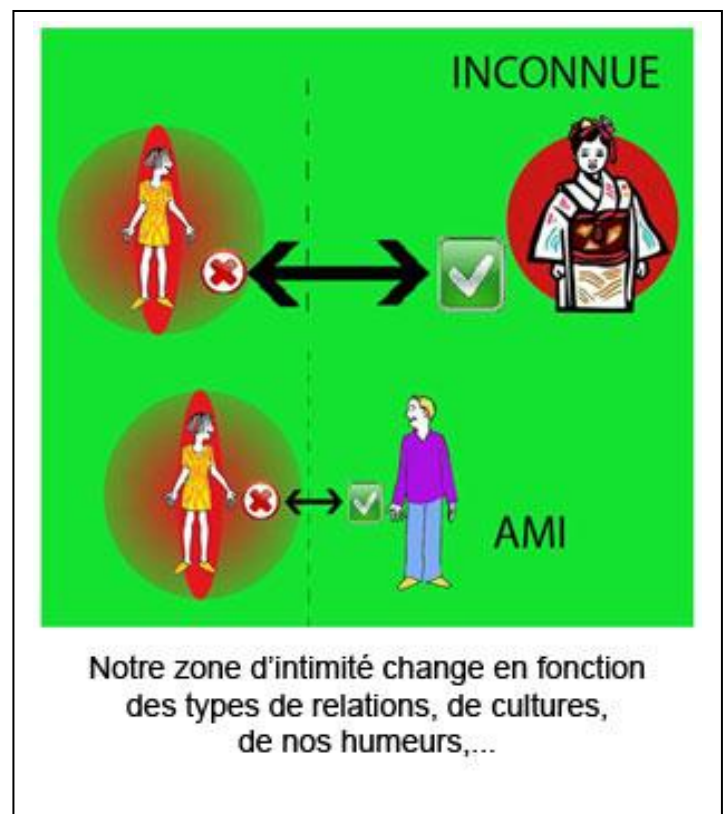
Comment faire pour savoir où se situent nos **limites** ?  
 Nous devons sentir en nous quelle distance est juste pour nous entre nous et l'autre.  
 Quand l'autre s'approche de nous tout doucement et qu'on commence, à une certaine distance, à **ressentir** un **malaise** c'est que notre limite est là, et qu'on doit dire à l'autre d'arrêter de se rapprocher autant.



### Notre **zone d'intimité**

peut parfois changer en fonction :

- de la **relation** qu'on a avec l'autre : on ne laisse pas s'approcher autant un **inconnu**, que d'un **ami**.
- de la **culture** de laquelle on vient : Les chinois se tiennent souvent plus éloignés que les italiens.
- du moment où l'autre souhaite se rapprocher : si je suis de mauvaise **humeur**, je n'aurai pas **envie** que mon amie me prenne le bras pour se promener.



### 3. Oser dire "Non ! "

Pour se **protéger** des **abus sexuels**

on peut faire plusieurs choses :

- 1) dire à l'autre qu'on n'est pas d'accord,
- 2) montrer à l'autre par des gestes qu'on n'est pas d'accord,
- 3) en parler avec une **personne de confiance**.

Il est très important d'oser dire NON et aussi en même temps de le montrer par des gestes pour que l'autre comprenne bien qu'on veut qu'il arrête.

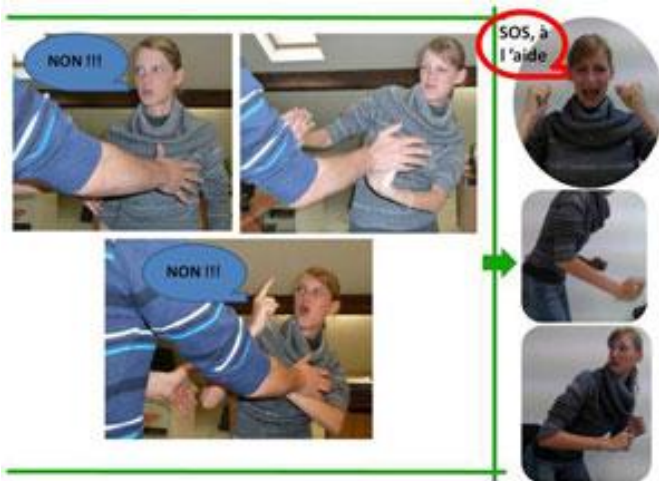


Pour se protéger des abus sexuels, on peut réagir de différentes façons

Certains gestes permettent **d'éviter** une situation **d'abus sexuel**.

Par exemple, nous pouvons :

- enlever la main de quelqu'un qui veut nous caresser
- reculer
- nous lever
- partir
- crier à l'aide
- courir,...



Les gestes qui permettent de se protéger des abus sexuels



Pour éviter les **abus sexuels**,  
le plus important  
est d'en parler tout de suite  
à une **personne de confiance**  
dès que l'on sent que l'autre  
ne nous **respecte** plus.

Il faut le dire même :

- si l'autre nous demande nous taire,
- si l'autre nous **menace**,
- si l'autre nous donne  
un cadeau en échange,...



Quand doit-on en parler à une personne  
de confiance ?

Qui sont les personnes  
à qui nous pouvons faire **confiance** ?

Les **personnes de confiance**  
sont les personnes :

- qui nous **respectent**,
- qui nous écoutent  
et nous font du bien,
- qui veillent sur notre **sécurité**  
(police,...).



Qui sont les personnes en qui nous  
pouvons avoir confiance ?

Quelles sont les parties du corps qui font partie de notre **intimité** et qui ne peuvent être touchées ou regardées

que si on est d'accord ?

- Les fesses,
- la **poitrine**, les **seins**,
- les cuisses,
- les **organes sexuels**,...



Mais cela peut aussi être :

- le visage,
- les mains,
- les bras,
- les jambes,...



Car tout votre corps vous appartient.  
Les parties qui sont **intimes** chez vous  
sont celles qui vous sont **précieuses**  
et qui sont à **protéger**.

Si quelqu'un veut les toucher  
sans votre accord :

- vous devez dire NON,
- enlever sa main,
- et en parler à une  
**personne de confiance**.



1  
2  
3



Pour se protéger des abus sexuels,  
on peut réagir de différentes façons




## 4. Victime ou coupable ?

**L'abus sexuel**, c'est quoi ?

Rappel :

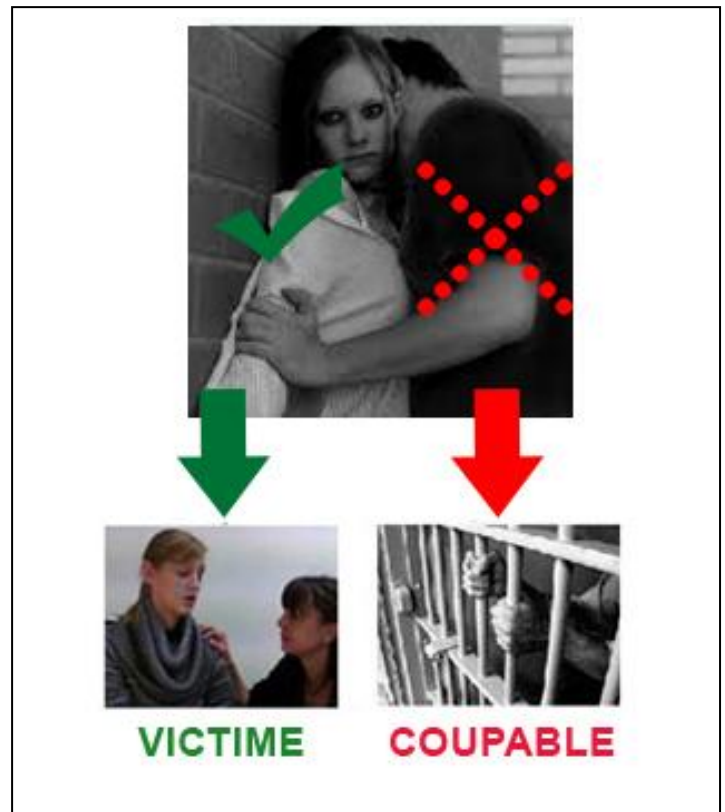
c'est quand une personne  
pousse une autre personne  
à vivre des **actes sexuels**  
alors qu'elle n'est pas d'accord,  
qu'elle n'est pas **consentante**.

Pour en savoir plus, cliquez ici.

L'abus sexuel c'est quoi ?

Dans une situation **d'abus sexuel** on peut être une **victime** et pourtant se sentir **coupable**. Mais il y a toujours un coupable et une victime. Apprenons à les reconnaître et à ne pas les confondre car c'est très important.

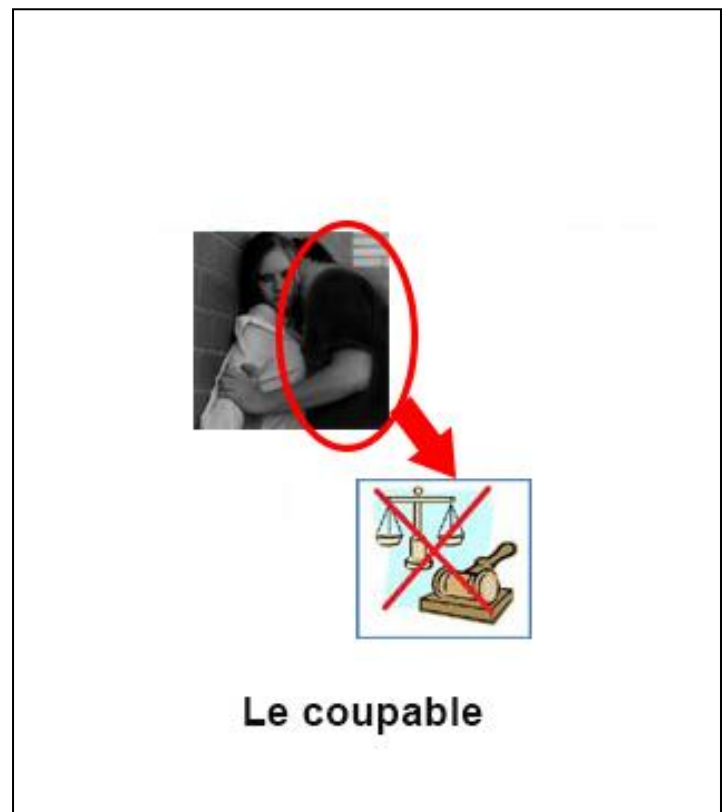


La **victime**, c'est la personne qui n'est pas **respectée** par l'autre. C'est la personne qui se sent mal et qui **souffre** de ce que l'autre lui a fait.





Le **coupable**, c'est la personne  
qui ne **respecte** pas l'autre,  
qui lui fait mal et le fait **souffrir**.  
C'est aussi la personne  
qui ne respecte pas les **lois**.



Afin de voir si vous avez bien compris  
nous vous proposons un petit jeu :  
nous allons vous présenter  
des situations  
et vous devrez nous dire qui est,  
selon vous,  
la **victime** et qui est le **coupable**.  
On vous donnera la bonne réponse  
juste après  
et nous vous expliquerons pourquoi.



Question 1 :

Les parents de Justin ont **divorcé**.

La mère de Justin est triste.

Un jour, elle propose à Justin de venir dormir avec elle.

Comme cela, il remplacera un peu le papa parti.

Que doit faire Justin d'après vous ?



La bonne réponse est...

Chacun doit garder son rôle :

La maman n'est pas la femme de Justin.

Justin n'est pas le **mari** de sa maman.

Il ne doit donc pas dormir dans son lit.

Justin et sa maman ne doivent pas avoir de **rapports sexuels** ensemble.

Ils sont de la même **famille**,

c'est **interdit l'inceste** !



Question 2 :

**L'oncle** de Marine

a toujours été très gentil avec elle.

Il lui offre souvent des petits cadeaux.

Il lui a proposé de l'emmener promener.

Ils sont dans la voiture.

Son oncle conduit,

puis s'arrête au milieu des champs.

Il se colle contre elle

et lui dit qu'elle est vraiment très jolie.

Que doit faire Marine d'après vous ?

Qui est la **victime** ?

Qui est le **coupable** ?



Situation 2 : qui est la victime / le coupable ?

La bonne réponse est...

**L'oncle** est **coupable**,

c'est lui le fautif !

Il est l'oncle,

pas **l'amoureux** de Marine !

Il est important que Marine dise NON

qu'elle n'a pas **envie** de cela

qu'il n'est pas son amoureux.



Réponse : l'oncle est en faute

## Question 3 :

Marine n'a pas osé dire NON,  
parce qu'elle a eu peur que son **oncle**  
se fâche ou la frappe.

Il a caressé tout son corps  
en mettant la main sous ses vêtements.

Quand Marine rentre à la maison  
sa maman la trouve bizarre  
et lui demande ce qui ne va pas.

Que doit faire Marine ?

Qui est le **coupable** ou la **victime** ?



Situation 3 : que doit faire Marine ?

La bonne réponse est...

Marine est la **victime**,  
**l'oncle** est le **coupable**.

Il n'a pas le **droit** de faire cela.

Il profite du fait qu'il est plus fort,  
qu'il est son oncle  
et qu'elle le **respecte**.

Même si Marine n'a pas osé dire NON,  
l'oncle est coupable.

Pour que Marine se sente mieux,  
elle doit en parler à sa maman  
ou à une autre personne  
en qui elle a **confiance**.



Réponse : l'oncle est coupable, Marine est la victime, elle doit en parler



## Question 4 :

Marine n'a pas osé  
 en parler à sa maman parce qu'elle croit  
 qu'elle a fait quelque chose de mal.  
 Elle n'en parle à personne.  
 Elle a très peur de revoir son **oncle**.  
 Elle se sent mal, triste,  
 elle pleure quand elle est seule.  
 Son **éducatrice** lui dit :  
 « Marine, qu'est-ce qui ne va pas ?  
 Il s'est passé quelque chose chez toi ? »  
 Que doit faire Marine ?



Situation 4 : que doit faire Marine ?

La bonne réponse est...

Marine est la **victime**,  
**l'oncle** est le **coupable**.

Il n'a pas le **droit** de faire cela.  
 Mais pour que Marine se sente mieux,  
 elle doit en parler  
 à une autre personne  
 en qui elle a **confiance**.

- même si c'est très difficile pour elle d'en parler
- que cela lui fait peur,
- et que Marine a peut-être **honte** !



Réponse : l'oncle est coupable, Marine est la victime, elle doit en parler

## Question 5 :

Emilie aime bien ses voisins.

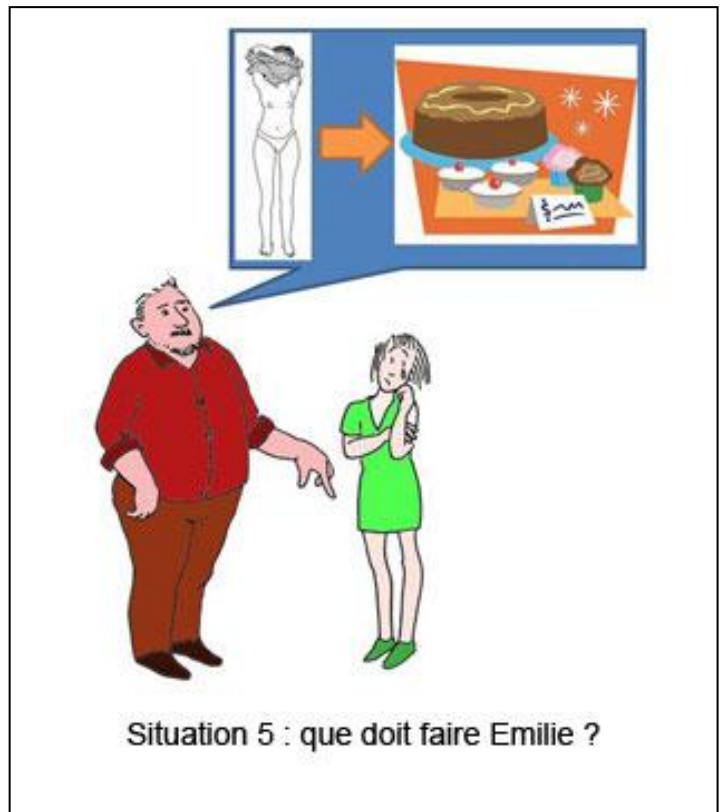
Elle va souvent chez eux.

Un jour, elle passe leur dire bonjour.

Seul son voisin est là car sa femme est partie faire des courses.

Son voisin lui dit :

« Que tu es jolie aujourd'hui, j'ai envie de te prendre en photo, mais la photo serait plus jolie si tu enlevais ta robe. Si tu l'enlèves, tu auras des gâteaux ». Que doit faire Emilie ?



La bonne réponse est...

Emilie doit dire NON !

On ne se déshabille pas devant un voisin !

Surtout que le voisin essayait peut-être d'aller plus loin après en essayant d'avoir avec elle un **rapport sexuel**.

Mais il n'est pas son **amoureux** !

Il n'a pas le **droit** de **faire l'amour** avec elle.

Il est en faute.

Elle a le droit de lui dire NON.



## Question 6 :

Albert fait un stage de natation.  
 Il a un **moniteur** qui s'appelle Gaston.  
 Un jour, il lui propose de rester plus tard  
 et lui montre de nouveaux exercices.  
 Ils vont dans les **vestiaires** se changer.  
 Gaston propose à Albert  
 de venir avec lui dans la cabine.  
 Quand il enlève son maillot,  
 le moniteur touche son **pénis**.  
 Que doit faire Albert ?



Situation 6 : que doit faire Albert ?

La bonne réponse est...

Gaston, le **moniteur**, est en faute.  
 Il est plus fort qu'Albert  
 et profite de son **statut** de moniteur.  
 Il a aussi **trompé** Albert  
 en l'encourageant à rester près de lui  
 et en étant aussi gentil avec lui.

Albert a le **droit** :

- de refuser,
- de se fâcher,
- de crier,
- de dire NON.



Réponse : le moniteur est coupable, Albert  
 est la victime, il doit en parler



## Question 7 :

Albert recule brusquement  
 et s'apprête à crier  
 mais Gaston lui met la main  
 sur la bouche  
 et lui dit : « Si tu cries  
 ou que tu en parles,  
 je dirais que c'est toi qui m'a **agressé**  
 et tu seras renvoyé ! »  
 Que doit faire Albert ?



Situation 7 : que doit faire Albert ?

La bonne réponse est...

Le **moniteur**, Gaston, est en tort.  
 Il a peur qu'Albert le **dénonce**  
 parce qu'il sait très bien qu'il a mal agi.  
 Mais il profite de son **pouvoir**  
 pour faire peur à Albert.  
 Il est important pour Albert d'en parler  
 à une **personne de confiance**.



Réponse : le moniteur est coupable, Albert  
 est la victime, il doit en parler



## Question 8 :

Albert rentre à l'hôtel.

Il se sent mal, il est gêné, dégoûté.

Il se demande

si ce n'est pas de sa faute.

Il n'ose en parler à personne.

Il dit juste à son **éducateur**

qu'il ne veut plus faire de sport.

L'éducateur lui demande pourquoi,  
mais il ne répond rien.

Que doit faire Albert ?



Situation 8 : que doit faire Albert ?

La bonne réponse est...

Parfois, celui qui est **victime**

d'un **abus sexuel**, comme Albert,

se sent **coupable**.

Pourtant il n'a **commis** aucune faute.

Mais le **moniteur** lui fait croire

qu'il est en faute

alors que c'est bien lui le coupable !

Pour se sentir mieux,

Albert devrait en parler

à une **personne de confiance**.



Réponse : le moniteur est coupable, Albert est la victime, il doit en parler

## Question 9 :

Suzanne, la petite amie d'Albert, voit qu'il n'est pas bien. Finalement, Albert lui raconte tout. Suzanne ne le croit pas car Gaston est un gentil **moniteur**. Albert se sent encore plus mal. Il se sent sale et différent des autres. Il se demande même si cela est **réellement** arrivé et s'il ne devient pas fou. Que doit faire Albert ?



Situation 9 : que doit faire Albert ?

La bonne réponse est...

Il est très difficile de rester seul avec un **secret** aussi lourd. En plus, parfois les gens ne croient pas ce que l'on raconte, quand on n'est pas cru, on a tendance à ne plus vouloir en parler. Pourtant, c'est Gaston le **coupable** et Albert la **victime** pour se sentir mieux, il faut absolument qu'il en parle à une **personne de confiance**.



Réponse : le moniteur est coupable, Albert est la victime, il doit en parler

## Question 10 :

Albert ne veut plus voir  
ni parler à personne, même à Suzanne.  
Il fait une **dépression**,  
pense toujours à des choses tristes,  
il se sent laid, sale, il pleure tout seul.  
Les **éducateurs** appellent le **médecin**.  
Le médecin pose beaucoup de questions.  
Albert pleure tellement  
qu'il n'arrive plus à parler  
puis tout d'un coup,  
il raconte tout au docteur.  
Que pensez-vous de ce qu'Albert a fait ?



Situation 10 : que doit faire Albert ?

La bonne réponse est...  
On peut se sentir très très mal  
quand on a été  
**victime** d'un **abus sexuel**  
et qu'on n'est pas arrivé à en parler.  
Mais il n'est jamais trop tard  
pour en parler,  
cela fait toujours  
beaucoup de bien d'en parler.



Réponse : le moniteur est coupable, Albert est la victime, il a bien fait d'en parler



## 5. Les secrets, bons ou mauvais ?

Savez-vous ce qu'est un **secret** ?

Un secret, c'est quelque chose que l'on doit garder pour soi.

Que l'on ne peut pas raconter aux autres.



Un secret

Savez-vous ce qu'est

un « bon **secret** » ?

Un bon secret, c'est un secret :

- qui fait du bien
- qui ne fait pas bizarre,
- qui ne fait pas mal,
- qui ne met pas en **danger**,
- qui me fait « oui ».



Un bon secret



Exemples de bons **secrets** :

- une **amie** nous avoue qu'elle est **amoureuse** d'un garçon et demande qu'on garde le secret ;
- on prépare une fête d'anniversaire surprise à un copain et on garde le secret,...



Exemples de bons secrets

Il y a les bons et les mauvais **secrets**.

Savez-vous ce qu'est un mauvais secret ?

C'est un secret :

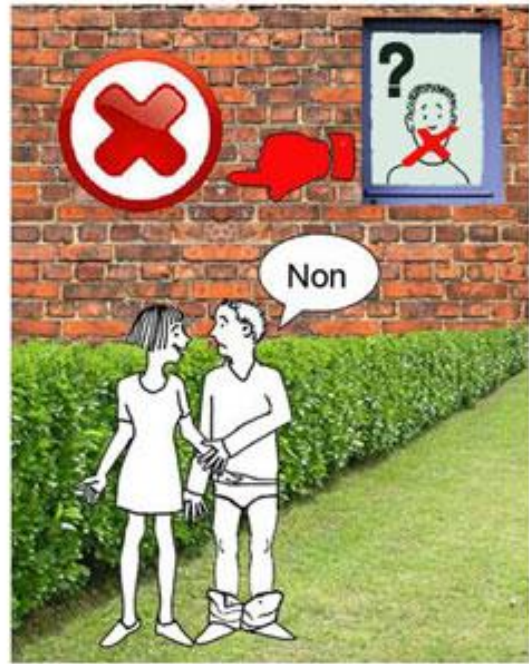
- qui me fait bizarre,
- qui me fait NON,
- qui me fait mal,
- qui me fait peur,
- qui me met en **danger** moi ou quelqu'un d'autre
- que je n'aime pas,...



Un mauvais secret

Exemples de mauvais **secrets** :

- Suzanne n'ose pas dire que **l'éducateur** lui donne des bonbons quand il la lave si elle lui laisse toucher ses **seins** ;
- Mon **ami vole** dans les magasins et me demande de me taire ;
- Une personne me vole mon argent et me **menace** de me faire du mal si je le dis ;
- J'ai vu une personne mettre sa main dans la culotte de l'autre alors qu'elle n'était pas d'accord.



Exemple de mauvais secret

Quand vous avez un mauvais **secret**,  
il faut le dire, en parler  
ne pas le garder pour vous,

- même si on vous **menace** ;
- même si on vous demande de vous taire ;
- même si on vous offre des cadeaux en échange,...

Pourquoi ? Pour pouvoir être aidé.

A qui doit-on en parler ?

A une **personne de confiance**.



Un mauvais secret : que faire ?

## 6. Abus sexuel : ressenti des victimes

Souvent,  
dans une situation d'**abus sexuel**,  
celui qui commet l'**abus**, le **coupable**,  
refuse de reconnaître  
ses **responsabilités**,  
et qu'il est en faute grave.  
Par contre, la **victime**  
se sent souvent coupable  
alors que ce n'est pas de sa faute !!!  
Même s'il arrive parfois que la victime  
**ressente** du **plaisir** pendant l'abus.  
C'est très rare, car souvent,  
la victime en souffre beaucoup.



Souvent,  
dans une situation d'**abus sexuel**  
le **coupable** abuse de son **pouvoir**  
sur la **victime**.  
cela veut dire qu'il **manipule** la victime :

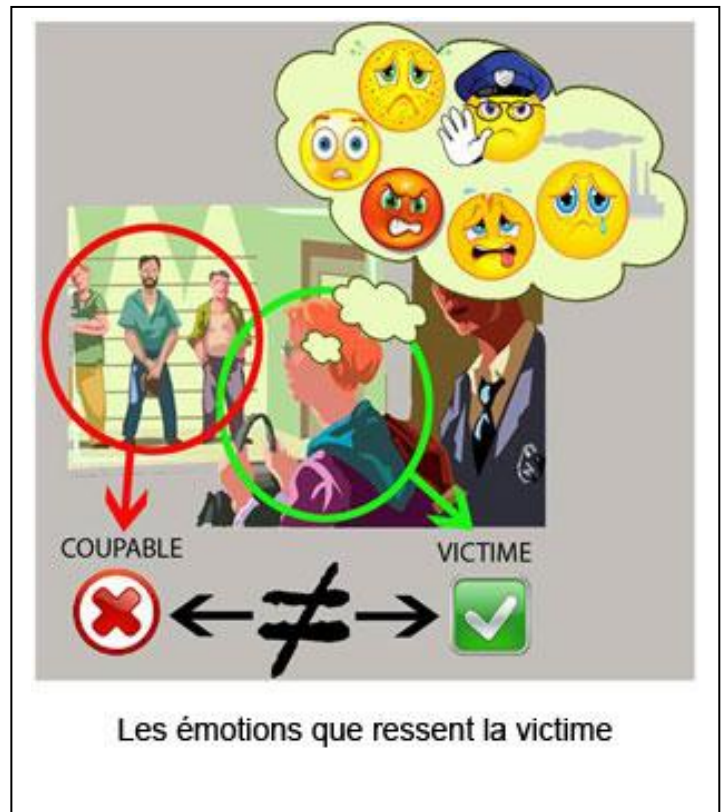
- en utilisant son statut ;
- en utilisant son pouvoir ;
- en **séduisant** la victime  
pour gagner sa **confiance**.





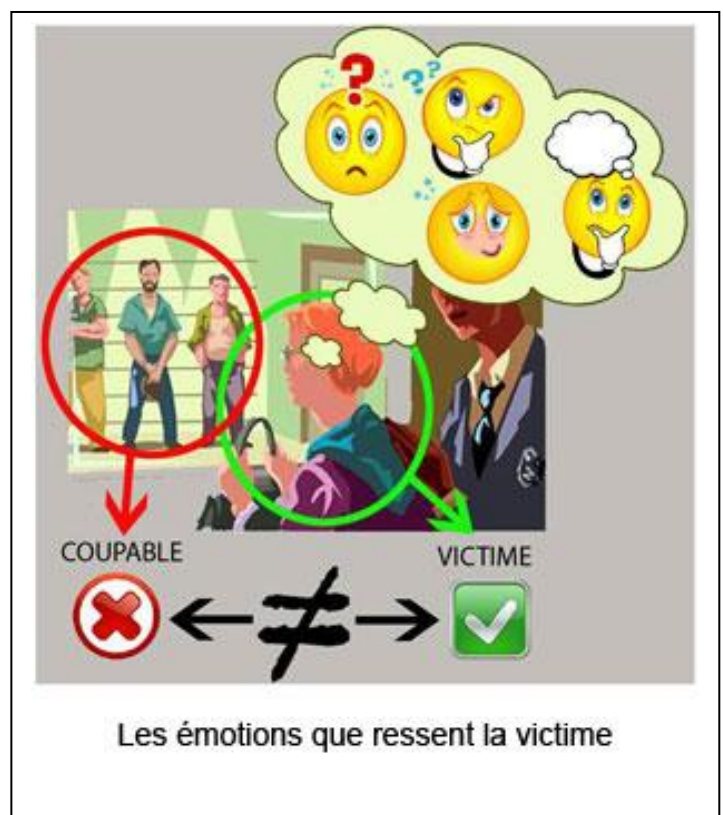
La **victime** de l'**abus**  
est souvent traversée  
par plein **d'émotions** :

- la **honte**,
- la **douleur**,
- la colère, la tristesse,
- la peur de l'**abuseur**, de la **justice**,
- la peur qu'on ne la croie pas,
- la peur de devoir encore raconter et revivre les événements,...



D'autres **émotions** et **sentiments**  
peuvent encore être **ressentis**  
par la **victime** :

- le sentiment d'être **coupable**, **responsable** de ce qui est arrivé,
- parfois la victime peut ressentir du **plaisir** pendant l'acte dans son corps mais pas dans son cœur elle n'y peut rien, ce n'est pas pour cela qu'elle est coupable !





Les professionnels qui aident la **victime** **ressentent** eux aussi beaucoup **d'émotions** dans ce genre de situation :

- dégoût pour le **coupable**,
- tristesse pour la victime,
- **désir** de **vengeance**,
- peur que l'auteur ne s'en prenne à d'autres victimes,...



Les **parents** de la personne **abusée** **ressentent** aussi beaucoup **d'émotions** :

- **désir** de **vengeance** ;
- inquiétude pour la **santé** du corps et de l'esprit de leur **enfant**
- colère par rapport aux personnes qui étaient **responsables** de la **sécurité** de leur enfant et qui n'ont pas su le **protéger** ;
- désir de **punition** du **coupable**,...



## 7. Qui peut aider en cas d'abus ?

Être **victime** d'un **abus sexuel** est très dur.

Il est très important de pouvoir trouver une **personne de confiance** à qui en parler.

La victime **souffre** beaucoup et en parler va l'aider beaucoup.



La nécessité de trouver une personne de confiance qui va nous aider

Qui sont les personnes à qui nous pouvons faire **confiance** ?

Les **personnes de confiance** sont les personnes :

- qui nous **respectent** ;
- qui nous écoutent et nous font du bien ;
- et qui veillent sur notre **sécurité** (police,...).

Parfois la personne à qui on le raconte ne nous croit pas  
il faut alors trouver une autre **personne de confiance**.



Qui sont les personnes en qui nous pouvons avoir confiance ?

## Exemples de **personnes de confiance** :

Les personnes de confiance peuvent être :

- le **médecin**,
- un parent, un membre de la **famille**,
- un **éducateur**, une éducatrice,...

Ce qui est important, c'est que la **victime** sente que c'est une personne qui va l'écouter, lui faire du bien, et l'aider et veiller à sa **sécurité**.



Exemples de personnes de confiance

## Quand on a été **victime**

d'un **abus sexuel**,

il est important :

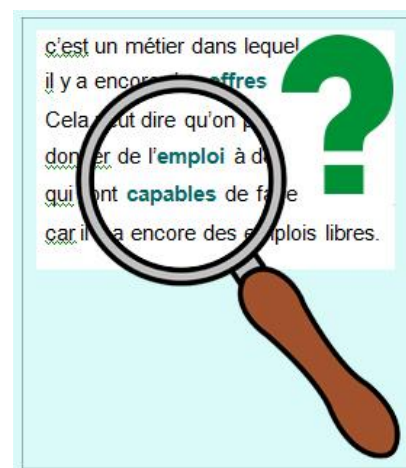
- de pouvoir être écouté, entendu et compris ;
- de recevoir des soins médicaux ;
- de rencontrer la police et de leur raconter ;
- de rencontrer les services d'aide aux victimes pour recevoir une aide **psychologique**.



Comment la personne va être aidée...

## 8. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



### A

**Abus** : Un abus c'est faire du mal à une personne qui n'est pas d'accord ou qui ne sait pas **se protéger**. C'est commettre une injustice contre une personne. L'abus est condamné par la **loi**, c'est **interdit**.

**Abus sexuel** : On peut commettre un abus sexuel, ou on peut être **victime** d'un abus sexuel. Un abus sexuel c'est quand une personne pose un **acte sexuel** sur une autre personne alors que cette autre personne n'est pas d'accord. On ne la **respecte** pas. On viole son **intimité**. C'est très grave et c'est **puni** par la **loi**. Les **abuseurs** peuvent être punis d'une longue peine de prison.

**Abuseur** : Un abuseur, c'est quelqu'un qui a commis un **abus**, c'est mal et c'est **puni** par la **loi**.

**Acte sexuel** : C'est quelque chose que nous faisons en rapport avec notre sexualité.

**Affirmer (s')** : S'affirmer, cela veut dire beaucoup de choses. Cela veut dire: qu'on ose dire ce qu'on pense, qu'on ose dire « non » quand on n'est pas d'accord, qu'on ose parler de nos émotions, de nos besoins, de nos **désirs**,... qu'on ose prendre ses propres décisions tout en tenant compte de l'avis des autres, des règles du groupe et des **lois** de la société.



**Agresser** : agresser quelqu'un, c'est lui faire violence, en paroles ou en gestes.

**Ami** : Les amis, ce sont les personnes avec qui nous pouvons parler, ceux qui sont présents quand nous en avons besoin. Nous en avons généralement peu. On dit souvent que nous pouvons les compter sur nos 5 doigts.

**Amoureux** : Etre amoureux, c'est ressentir de l'amour très fort pour quelqu'un, ce sentiment est différent de l'amitié. Quand deux personnes sont amoureuses elles peuvent former un couple, vivre ensemble (ou non), se marier (ou non).

**Apprendre** : Apprendre c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

## B, C

**Confiance** : Avoir confiance en quelqu'un c'est croire que cette personne ne nous fera pas de mal par méchanceté et qu'on peut lui confier des choses importantes, comme un **secret**, par exemple, ou des choses qui appartiennent à notre intimité.

**Connaitre / connaissance** : Les connaissances c'est tout ce que nous savons, que nous avons appris et retenu depuis notre naissance.

**Consentant** : Consentant, cela veut dire qu'on a dit clairement qu'on était d'accord de faire, de vivre quelque chose, avec quelqu'un qui nous le demande clairement.

**Consentement mutuel** : Le consentement mutuel, est très important aux yeux de la **loi**. Cela veut dire que pour vivre un **acte sexuel**, par exemple, deux personnes doivent toutes les 2 être d'accord.

**Coupable** : Le coupable, c'est celui qui ne s'est pas bien comporté. Celui qui en en faute et qui peut être **puni** par la **loi**.

**Culture** : La culture c'est l'ensemble des caractéristiques d'une société donnée (fêtes, traditions, mode de vie, manière de manger,...). Pour une personne, la

culture c'est l'ensemble des **connaissances** qu'elle a appris au cours de sa vie, à l'école ou ailleurs.

## D

**Danger** : Un danger est une situation qui pourrait causer du tort à une ou plusieurs personnes tant pour leurs corps que pour leurs esprits. On dit par exemple que l'on se met en danger lorsqu'on traverse une rue sans regarder.

**Décevoir / déception** : La déception c'est une **émotion** secondaire. On est déçu quand on s'attend à ce que quelqu'un fasse quelque chose pour nous, et qu'il ne le fait pas. On est déçu quand on pense avoir quelque chose, mais que finalement on ne peut pas l'avoir. Cela ressemble à de la tristesse mélangée à de la frustration.

**Dénoncer** : Dénoncer quelqu'un, c'est dire à une autorité (par exemple la police) qu'il a commis un acte illégal.

**Dépression** : La dépression est une maladie mentale qui fait qu'on se sent triste, mal, qu'on a plus envie de rien faire, qu'on dort trop ou trop peu, qu'on mange mal ou trop peu,...

**Désir** : Les désirs sont des envies qui essayent de répondre à certains de nos besoins.

**Divorcer** : Divorcer c'est se séparer, c'est quand un couple de personnes mariées se sépare et arrête leur mariage devant la **loi**.

**Douleur** : La douleur c'est ce qu'on ressent quand on a mal à l'intérieur ou à l'extérieur, dans notre tête, dans notre cœur, ou dans notre corps. Un autre mot pour dire douleur est **souffrance**.

**Droit** : Avoir des droits, cela veut dire qu'on est autorisé à faire ou recevoir certaines choses ; Par exemple, vous avez le droit au respect, à la non-discrimination,...

## E

**Educateur** : Un éducateur est un professionnel qui peut t'accompagner et te guider à travers les différentes étapes de la vie.

**Emotion** : Une émotion c'est un sentiment que l'on ressent quand quelque chose de fort se passe. On la ressent à l'intérieur, dans sa tête et dans son corps et cela se voit à l'extérieur. . Il y a différentes émotions : la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût,...

**Enfant** : L'enfance est la période de notre vie qui va de la naissance à l'adolescence.

**Envie** : L'envie c'est ce que l'on ressent quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, envie de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

**Eviter** : Eviter quelque chose ou quelqu'un, c'est faire en sorte de ne pas rencontrer cette personne ou de contourner la chose à vivre car on ne veut pas la vivre.

## F

**Famille** : Une famille c'est un groupe de personnes qui sont le plus souvent du même sang. Dans une famille il y a les parents, les enfants, les frères, les sœurs, les **oncles**, les tantes, les cousins, les cousines, les grands-parents,...

## G, H

**Handicap mental** : Le handicap mental est aussi appelé déficience mentale ou handicap intellectuel. Une personne vit avec un handicap mental lorsqu'elle a un plus de difficultés que les autres dans certains domaines de sa vie. Par exemple, pour parler, lire, écrire, calculer, être autonome,...

**Honte** : La honte, c'est quand on est très gêné d'avoir fait ou vu quelque chose qu'il ne fallait pas.

**Humeur** : L'humeur est l'état **émotionnel** dans lequel nous nous trouvons. Notre humeur peut changer. Nous nous disons de bonne ou de mauvaise humeur. Par exemple, nous pouvons être d'humeur joyeuse.

## I

**Inceste** : L'inceste, c'est quand deux personnes qui sont de la même famille ont des **relations sexuelles**. C'est strictement interdit et gravement **puni** par la **loi** de peine de prison.

**Inconnu** : Un inconnu, c'est quelqu'un qu'on ne connaît pas, ou qu'on ne connaît pas bien. On ne l'a peut-être jamais vu ou on n'a jamais parlé avec.

**Intimité** : L'intimité c'est ce qui se passe dans la **relation** entre toi et ton partenaire et que les autres ne peuvent pas voir, ni savoir. C'est un peu comme un **secret** entre toi et l'autre. Par exemple : tu ne peux te montrer nu que dans l'intimité de ton couple si toi et ton **amoureux** êtes tous les 2 d'accord. On ne peut pas se montrer nu en public.

## J

**Justice** : La justice est une institution qui veille au bon respect des **lois** et qui prend des décisions pour **punir** les personnes qui ne respectent pas les lois.

## K, L

**Limite** : Une limite est un point au-delà duquel on ne peut pas continuer dans son action, dans son comportement.



**Loi** : Les lois sont les règles d'un pays que tout le monde doit respecter sinon on peut être **puni**. C'est la police et le tribunal de justice qui vérifient que tout le monde respecte bien les lois. Exemple de loi : tu ne peux tuer personne.

## M

**Malaise / Mal à l'aise** : On peut ressentir un malaise quand on ne se sent pas très bien, quand quelque chose nous fait du mal, quand quelque part à l'intérieur de nous cela fait « non », cela fait « mal », cela fait « je ne suis pas d'accord ». Il est important de dire quand on ressent un malaise.

**Manipuler** : Manipuler quelqu'un c'est lui faire faire ou dire quelque chose sans qu'elle ne s'en rende compte.

**Médecin** : Un médecin : c'est un autre mot pour dire un docteur.

**Menacer** : Menacer quelqu'un, c'est lui faire peur pour qu'il fasse quelque chose qu'il n'est pas d'accord de faire. Exemple : si tu ne manges pas ta soupe, je te frappe, ou je ne t'aime plus. Ce n'est pas bien de menacer les autres. C'est **manipuler** l'autre et c'est un grave manque de respect.

**Moniteur** : Quand on part en vacances, ou quand on fait une activité, on est parfois accompagné d'un moniteur qui s'occupe du groupe et lui apprend des choses. Le moniteur de ski, par exemple, apprend au groupe à faire du ski,...

## N, O

**Obéir / obéissant** : Obéir à quelqu'un c'est faire exactement ce qu'il nous demande de faire. On doit obéir à son chef, ou supérieur hiérarchique, par exemple si l'ordre qu'il nous donne est respectueux et légal.

**Oncle** : Tes oncles sont les frères de ton père ou de ta mère.

**Organe sexuel** : Les organes sexuels de l'homme s'appellent le **pénis**, les testicules, la prostate,... Les organes sexuels de la femme se séparent en deux

parties, les organes sexuels extérieurs (la vulve, le clitoris,...) et les organes intérieurs (le vagin, les ovaires, les trompes de Fallope,...).

## P

**Parent** : Un parent désigne les personnes qui nous ont donné la vie ou qui nous ont élevés, mais aussi les membres d'une même famille.

**Pénis** : Le pénis c'est le mot scientifique que l'on emploie pour dire « zizi » c'est un des **organes sexuels** de l'homme. C'est l'organe qui permet de faire l'amour et d'uriner, de faire pipi.

**Personne de confiance** : Les personnes de confiance sont les personnes : qui nous respectent, qui nous écoutent et nous font du bien, qui veillent sur notre **sécurité** (par exemple: la police, nos référents, nos éducateurs,...).

**Plaisir** : Le plaisir c'est bien, c'est bon, c'est agréable. Le plaisir, c'est ce que l'on ressent lorsque l'on se fait du bien ou quand on fait du bien à quelqu'un.

**Plaisir sexuel** : Le plaisir sexuel c'est le **plaisir** que procure le fait de toucher les **organes sexuels**.

**Poitrine** : La poitrine ce sont les **seins** de la femme.

**Pouvoir** : Avoir du pouvoir, c'est avoir une certaine puissance, une certaine autorité, une certaine influence sur les autres. On peut se servir de son pouvoir pour de bonnes choses, mais aussi pour **manipuler** les autres ce qui est très mal.

**Précieux** : quelque chose de précieux c'est quelque chose qui a de la valeur ou quelque chose auquel on tient.

**Protéger (se)** : Protéger, c'est prendre soin de quelqu'un, c'est veiller à ce qu'il ne lui arrive pas de mal, c'est veiller à sa **sécurité**.

**Proximité physique** : La proximité physique, c'est la distance en centimètres ou en mètres qui me sépare de l'autre.

**Psychologique** : Le psychologique concerne tout ce qui se passe dans nos têtes. Nos modes de fonctionnements, nos pensées, nos **émotions**, nos ressentis, notre vécu, nos besoins et **désirs**,...

**Punition / punir** : Punir cela veut dire qu'on reçoit une punition parce qu'on n'a pas respecté une règle ou une **loi**. Il peut y avoir différentes sortes de punitions pour adultes : les amendes pénales, les peines de prison,...

## Q, R

**Rapport sexuel** : Avoir un rapport sexuel, c'est quand 2 personnes décident d'avoir du plaisir ensemble ou d'avoir un enfant. Leurs organes sexuels se touchent. On parle aussi de pénétration.

**Réel / réaliste** : Réaliste cela veut dire ce qui est réel, ce qui est vrai, dans la réalité. Le contraire de réaliste c'est inventé. Par exemples, les rêves ne sont pas réels.

**Relation** : La relation c'est ce qui relie 2 personnes, c'est le lien qu'elles entretiennent. Il y a des relations d'amour, d'amitié, des relations familiales, professionnelles,...

**Respecter** : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses **droits**, de ses **envies**, de ses besoins,.... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as le droit au respect.

**Responsable** : Quelqu'un qui est responsable, c'est quelqu'un qui est capable de prendre ses **responsabilités** ou qui a la responsabilité de certaines choses.

**Responsabilité** : Avoir des responsabilités cela veut dire qu'on a des devoirs et des engagements à **respecter**.

**Ressentir** : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

**Risquer / risque** : Un risque c'est quelque chose qui peut être un peu **dangereux** et qui rapporte aussi des avantages. Il faut prendre des risques mais avec prudence !

## S

**Santé** : La santé, c'est quand on est bien dans notre corps et dans notre tête. C'est quand on n'a pas de maladie.

**Séduire** : Séduire c'est se montrer sous son plus beau jour, être gentil avec l'autre, montrer ses qualités,... On peut séduire pour montrer que l'autre nous plaît. Mais certaines personnes séduisent les autres pour les **manipuler** et faire d'eux ce qu'ils veulent, ce qui est mal.

**Sécurité** : La sécurité est une situation qui présente un minimum de **risques**. C'est le sentiment d'être à l'abri de tout **danger** et risque.

**Secret** : Un secret, c'est quelque chose que l'on garde pour soi, que l'on ne raconte pas aux autres. Il y a des secrets qui sont bons à garder et d'autres qui ne le sont pas.

**Sein** : Les seins d'une femme, c'est sa **poitrine**, c'est par là que la femme peut nourrir son bébé. Quand la femme vient d'avoir un bébé ses seins se remplissent de lait pour le nourrir.

**Sentiment** : Un sentiment, c'est ce que l'on ressent à l'intérieur, dans son corps et dans sa tête, même si rien de particulier ne nous arrive à ce moment. On peut se sentir bien, mal, bizarre,...

**Souffrir** : Souffrir, c'est éprouver de la souffrance, de la peine, de la douleur.

**Statut** : Avoir un statut, c'est avoir une position par rapport à la société, c'est appartenir à une certaine catégorie sociale. Exemples : le statut d'ouvrier, le statut de la femme, le statut de minorité prolongée,...



## I

**Tromper** : Tromper quelqu'un c'est trahir un engagement qu'on a pris avec lui. Par exemple, si vous vous êtes engagé à vivre en couple avec quelqu'un et que pendant ce temps vous **embrassez** une autre personne, vous avez trahi la promesse de fidélité faite à votre compagnon et l'avez trompé.

## U, V

**Vengeance** : La vengeance c'est quand on fait du mal à quelqu'un parce qu'on est fâché du mal qu'il nous a fait avant.

**Vestiaire** : Un vestiaire est un lieu où nous déposons nos vêtements pour changer de tenue le temps de faire une activité.

**Victime** : Une victime est une personne qui a subi quelque chose qui l'a fait **souffrir** et qui n'était pas normal, voire même illégal.

**Voler / vol** : Le vol est un comportement **interdit** par la **loi**. C'est quand on prend à l'autre quelque chose qui lui appartient alors qu'il n'est pas d'accord ou ne le sait pas. Ce n'est pas à nous, nous ne pouvons pas le prendre sans l'autorisation de l'autre.

## W, X, Y, Z

**Zone d'intimité** : Chaque personne a une zone d'**intimité**. La zone d'intimité d'une personne, C'est un espace autour d'elle où seules les personnes très intimes peuvent s'approcher sans qu'elle ne se sente **mal à l'aise**.

Pour voir plus de définitions,

rendez-vous sur [www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be).

## 9. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

## 10. Références

**Livre** : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes. Belgique : Presses Universitaires de Namur.

## 11. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

**Rédacteur** : Laëtitia Jacoby, travailleur social, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique). 2007-2008.

**Illustrateur** : Christophe Preud'homme, éducateur, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique). 2007-2008.

**Correcteurs** :

**Vérification des informations** (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

**Actualisé en 2016 par** Séverine Legros, assistante sociale, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Aucun.

Dernière actualisation du texte le : 06/04/2016











# Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils  
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

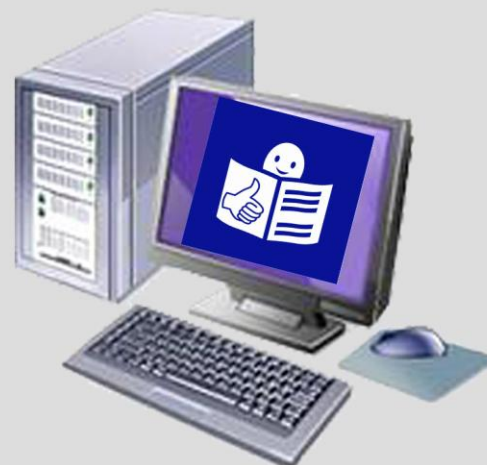
Ils testent l'accessibilité d'OIP  
et donnent leurs avis sur comment  
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.



Ce texte a été corrigé  
avec la collaboration  
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :  
[www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be)



Projet Visa pour le net  
Asbl Inter-Actions  
Rue de Tirlemont, 52/1  
4280 HANNUT  
019/51.40.77.  
[visapourlenet@gmail.com](mailto:visapourlenet@gmail.com)

